

# 令和5年 3月予定献立表

松島さくら保育園  
【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	卵、乳製品	ごま類	備考
AMおやつ		クラッカー 麦茶				
1	水	鯖のごまだれ焼き	ごはん		ごま抜き	サバは背が青いことから魚ヘンに青で鯖と書きます。
		白菜サラダ			ごま油抜き	
		豚肉とキャベツの味噌汁				
		果物(オレンジ)				
PMおやつ		ビスケット 牛乳				
AMおやつ		クッキー 麦茶				
2	木	ラザニア	ごはん	生クリーム、チーズ抜き	ごま抜き	SDGsメニュー
		ゴマネーズ和え			ごま油、ごま抜き	
		野菜の皮のふりかけ				
		豆腐となめこの味噌汁				
PMおやつ		ト蒸しパン 牛乳				
AMおやつ		せんべい 牛乳				ひな祭り給食
3	金	春色ちらし寿司	ごはん	卵、チーズ抜き	ごま抜き	
		鶏肉のミモザ焼き			ごま抜き	
		菜花の胡麻和え				
		花麩のすまし汁 果物(バナナ)				
PMおやつ		ひなあられ ひな祭りゼリー				
AMおやつ		ビスケット 麦茶				
4	土	ハンバーグ 厚焼き玉子	ごはん			
		野菜炒め				
		果物(バナナ)				
PMおやつ		ゼリー				
AMおやつ		クッキー 麦茶				
6	月	チーズサンドはんぺん	ごはん	成分確認	ごま抜き	チーズサンドはんぺんは、子どもたちが大喜びして食べています。
		茗わかめのきんぴら				
		じゃが芋の味噌汁				
		果物(いよかん)				
PMおやつ		生クリームケーキ 牛乳			お菓子	
AMおやつ		ヨーグルト				
7	火	手作りしゅうまい	わかめごはん		ごま油抜き	しゅうまいは包まずに、皮を細切りにして上からまぶしつけて蒸し上げます。
		筑前煮				
		大根と油揚げの味噌汁				
		果物(バナナ)				
PMおやつ		トマカロニきな粉 牛乳				
AMおやつ		せんべい 麦茶				
8	水	焼き魚の大根おろしかけ	ごはん			ホキは白身魚です。のり弁の白身フライやフィレオフィッシュなどに使われています。
		ポテトサラダ				
		生揚げの味噌汁				
		果物(りんご)				
PMおやつ		ビスケット 牛乳				
AMおやつ		クッキー 麦茶				
9	木	鶏の唐揚げ	ごはん	生クリーム抜き	コーンスープ素抜き	子どもたちに人気のメニューがそろいました♪
		パリパリサラダ				
		コーンクリームスープ				
		果物(いちご)				
PMおやつ		トジャムサンドパン 牛乳			お菓子	
AMおやつ		せんべい 麦茶			せんべい	
10	金	焼き餃子	ごはん			さくら組希望献立
		マカロニサラダ				
		なめことえのきの味噌汁				
		果物(パイナップル) (バナナ)				
PMおやつ		トカラフルカップ 牛乳				
AMおやつ		ビスケット 麦茶				
11	土	魚フライ オムレツ	ごはん			
		野菜炒め				
		果物(バナナ)				
PMおやつ		ゼリー				
AMおやつ		クラッカー 牛乳				
13	月	甲州ワインビーフビーンズバーグ	赤飯			
		アスパラサラダ				
		キャベツとコーンの味噌汁				
		果物(いよかん)				
PMおやつ		トお誕生日ケーキ 野菜ジュース		生クリーム抜き		
AMおやつ		ビスケット 麦茶				
14	火	鯖のカラフル味噌焼き	セルフおにぎり		バター抜き	ジャーマンポテトは子どもたちに人気のメニューです。
		ジャーマンポテト				
		根菜の味噌汁				
		果物(バナナ)				
PMおやつ		ト洋風おこし 牛乳			バター抜き	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	主食	卵、乳製品	ごま類	備考
AM	おやつ	クッキー 牛乳				
15	木	スパニッシュオムレツ	ごはん	卵、牛乳抜き		世界の料理「スペイン」
		にんじんサラダ				
		ウインナーとブロッコリーのスープ				
		果物(バナナ)				
PM	おやつ	トボルボロン 麦茶			お菓子	
AM	おやつ	ビスケット				
16	木	大豆ミートの麻婆豆腐丼	ごはん	卵抜き	ごま油抜き ドレッシング、ごま油抜き	SDGsメニュー
		春雨の中華サラダ				
		おくらスープ				
		果物(パイナップル)(オレンジ)				
PM	おやつ	トマーラーカオ 牛乳			お菓子	
AM	おやつ	せんべい 牛乳				
17	金	チキンカツカレー	ごはん	成分確認	ごま抜き	Book de Lunch
		ほうれん草ごま和え				
		果物(りんご)				
		お祝いゼリー				
PM	おやつ	クッキー 麦茶				
20	月	ギョロツケ	ごはん		ごま抜き	郷土料理「佐賀県」
		青菜の胡麻和え				
		たけのこ				
		果物(オレンジ)				
PM	おやつ	ト丸ぼうろ 牛乳			お菓子	
AM	おやつ	せんべい 牛乳			せんべい	
22	水	マカロニグラタン	ごはん	牛乳、生クリーム抜き	バター抜き	18日~24日はお彼岸です。
		ほうれん草とコーンのソテー				
		あっさりもずくスープ				
		果物(りんご)				
PM	おやつ	トおはき 麦茶				
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				
23	木	回鍋肉	ごはん		ごま油抜き ごま、ごま油抜き ごま油抜き	回鍋肉は、お祭りの貢ぎ物として捧げた茹で豚の塊を祭りの後美味しく食べられるようにと考えられた料理です。
		胡瓜とささみの中華サラダ				
		中華スープ				
		果物(パイナップル)(オレンジ)				
PM	おやつ	トふんわりパン 牛乳				
AM	おやつ	クラッカー 牛乳				
24	金	鱈の若草焼き	ごはん		ごま油抜き	鱈は春に多く収穫されることから、春を告げる祝い魚として、日本古来から重宝されてきました。
		肉味噌納豆				
		三種芋の味噌汁				
		果物(バナナ)				
PM	おやつ	ヨーグルト		ゼリー		
AM	おやつ	クッキー 麦茶				
25	土	春巻き 厚焼き玉子	ごはん			
		野菜炒め				
		果物(バナナ)				
		ビスケット 麦茶				
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				
27	月	じゃが芋とウインナーのチーズ焼き	ごはん		ごま抜き	海藻にはカルシウムや鉄、カリウムや亜鉛、ビタミンやタンパク質などの栄養素もバランス良く含まれています。
		海藻サラダ				
		トマトの田舎風スープ				
		果物(りんご)				
PM	おやつ	ト小松菜とごまのケーキ 牛乳			お菓子	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				
28	火	ピピンパ	ごはん	卵抜き 卵抜き	ごま、ごま油抜き 成分確認	韓国語で「ピピンパ」のピピンは「混ぜ」、パは「ご飯」を意味します。
		しゅうまい				
		中華風コーンスープ				
		果物(パイナップル)(オレンジ)				
PM	おやつ	トバナナの牛乳かんでん			ゼリー	
AM	おやつ	ゼリー				
29	水	豚肉のごま照り焼き	ごはん		ごま抜き	切り干し大根は、食物繊維、カリウム、カルシウム、ビタミンB群が豊富に含まれています。
		切り干し大根の旨煮				
		豆腐のすまし汁				
		果物(りんご)				
PM	おやつ	ト納豆のスティックピザ 牛乳			お菓子	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				
30	木	アジの竜田揚げ	ごはん			アジの竜田揚げは、魚料理の中でも人気のあるメニューです。
		スパゲティサラダ				
		根菜の味噌汁				
		果物(バナナ)				
PM	おやつ	クレープ 牛乳				
AM	おやつ	せんべい 牛乳				
31	金	ハヤシライス	ごはん			令和4年度もお世話になりました。ありがとうございました。
		コールスローサラダ				
		フルーツヨーグルト				
		お菓子 麦茶				

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。